Dialektisch- Behaviorale Therapie
nach LINEHAN

- **Für Pflegekräfte ist es wichtig, die Therapie nach Linehan zu kennen und zu verstehen, um ihr nicht unbewusst (unreflektiert) entgegen zu treten**
  - **z. B. dialektische Strategie: Balance zwischen Annahme + Veränderung, z. B. "es ist zur Zeit so....**

  - **z. B. Validierungs-Strategien (= etwas für gültig erklären/ bekräftigen)**
    - **Wertschätzung + Akzeptanz**
    - **Vermitteln, dass Reaktionen, Erleben und Verhalten der Patientin nachvollziehbar sind**

Erst diese Wertschätzung eröffnet die Möglichkeit auf andere Ressourcen zurückzugreifen und neue Verhaltensmuster zu lernen

3 Schritte:

- **Aktive Beobachtung (Gewahr-werden und Beschreiben von Gefühlen und Gedanken)**
- **Reflektion (empathisch auf die Gefühle eingehen, das bedeutet nicht unbedingt Zustimmung)**
  (Spiegeln auch kleinster Schritte im Vorankommen)
- **Direkte Validierung (= für Wahr erklären/ Emotionen sind verständlich und ergeben im Kontext des Lebens der Patientin einen Sinn)**

- **Zugestehen, dass die Gefühle der Patientin richtig und in Ordnung sind**
- **„Was machen wir jetzt damit?"**
- **„Unser Ziel ist es doch, dass sie sich besser fühlen"**
- **„Haben Sie eine Idee, was helfen könnte?"**
- **Beim Verweisen auf's Therapie-Gespräch: „Was ist Ihnen besonders wichtig, dort anzusprechen?"**